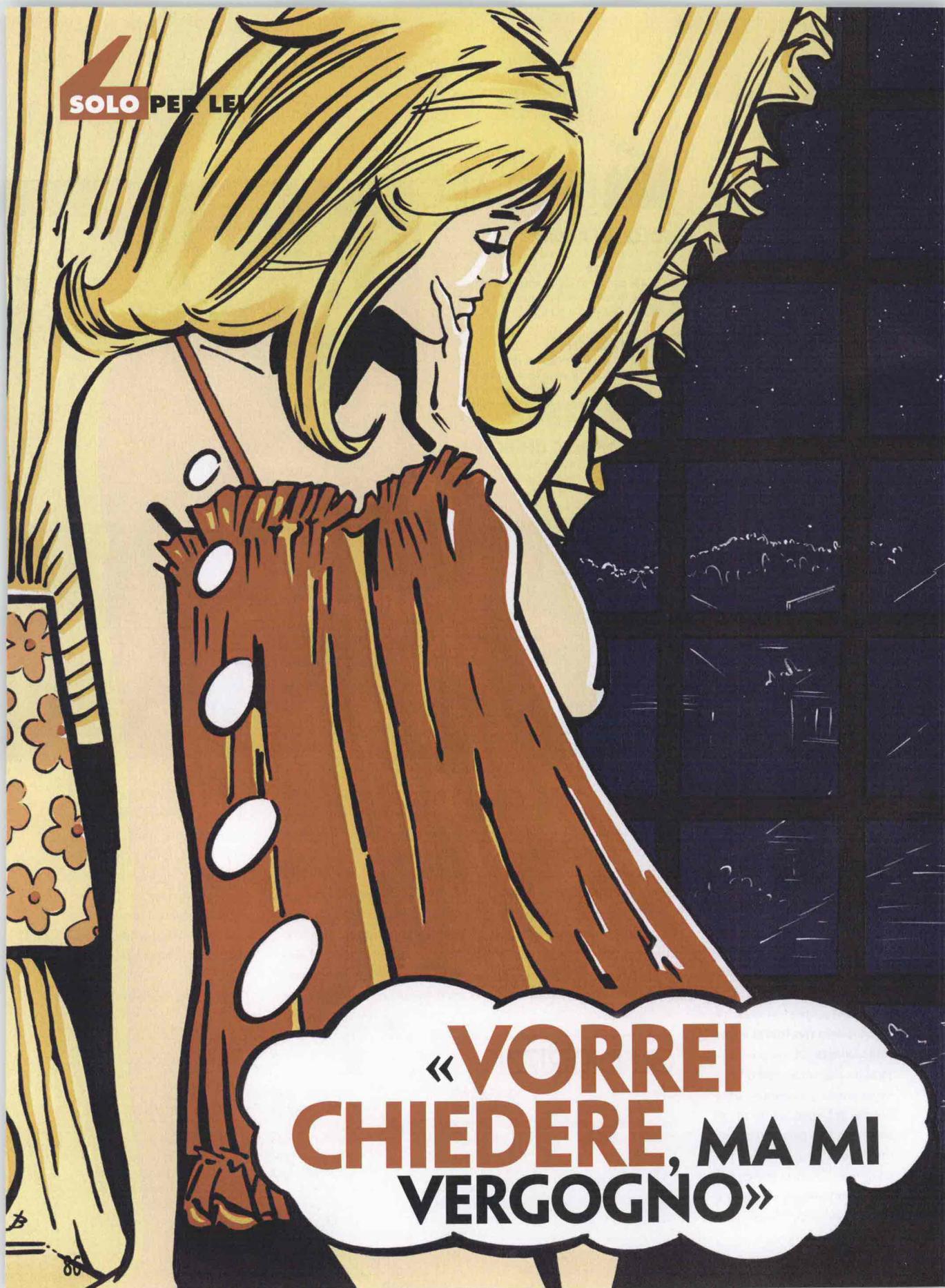


SOLO PER LEI



www.ecostampa.it

003352

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

IL TIMORE O IL PUDORE VI HANNO SEMPRE IMPEDITO DI FARE **DOMANDE** **IMBARAZZANTI** **AL GINECOLOGO?** NIENTE PAURA, AL VOSTRO POSTO GLIELE ABBIAMO RIVOLTE NOI

LO SPECIALISTA



La professoressa **Rossella Nappi** è ginecologa, endocrinologa e sessuologa presso il Centro di ricerca per la procreazione medicalmente assistita e l'Ambulatorio di endocrinologia ginecologica e della menopausa, Clinica ostetrica e ginecologica dell'Irccs Fondazione San Matteo di Pavia. È professore associato della sezione di Clinica ostetrica e ginecologica, Dipartimento di scienze morfologiche, eidologiche e cliniche dell'Università di Pavia.

Nel nostro Paese le donne non sono bene informate sul versante ginecologico e sessuologico. Hanno molti interrogativi a cui danno risposte vaghe se non errate. «Noi italiane pensiamo di sapere tutto su come funzionano i nostri organi genitali e la nostra sessualità, ma le ricerche rivelano che persistono troppi **miti e tabù**» esordisce la professoressa Rossella Nappi, ginecologa, endocrinologa e sessuologa presso la Clinica ostetrica e ginecologica dell'Irccs Fondazione San Matteo di Pavia. «Per esempio, molte donne considerano le **mestruazioni** abbondanti un indice di buona salute, una sorta di purificazione; la **contraccizione** ormonale la causa di trombosi e tumori e la **sessualità** un capitolo che si riduce in modo progressivo dopo la maternità». Gli ultimi dati statistici dicono inoltre che la donna del sud Italia per sua natura è più pudica nel rapporto con il gine-

colo e che il medico, a sua volta, tocca poco alcuni temi. «Più per un fatto culturale che professionale, lo specialista aspetta che sia la paziente a segnalare problemi ginecologici o disagi sessuali» continua l'esperta. Tante donne per timore o per imbarazzo non hanno il coraggio di chiedere e i loro molti interrogativi inevitabilmente finiscono per gravare sulla qualità della loro vita. «Ne è la riprova il fatto che le italiane sono **penultime in Europa per l'uso di contraccettivi ormonali**, non perché non ne hanno bisogno ma perché non sanno come funzionano pillole, anello o cerotto e li considerano pericolosi a priori. Così, hanno meno rapporti sessuali o ne hanno più a rischio e sono meno disinvolute con il loro corpo» dichiara la ginecologa. Abbiamo quindi selezionato 14 tra gli interrogativi più imbarazzanti e li abbiamo rivolti alla professoressa Nappi, che ci ha risposto così.

HA CONTROINDICAZIONI LA DEPILAZIONE INTIMA TOTALE?

«Sì, può averle. Nell'immaginario erotico la peluria rappresenta un richiamo (è per questo che in alcuni spettacoli si usano le piume di struzzo), un bersaglio come un disco rosso per l'arciere e la sua freccia, ma anche una stimolazione durante il contatto fisico. I peli inoltre rilasciano feromoni, sostanze che con il loro odore incidono positivamente sulla sessualità. L'abitudine alle depilazioni profonde o totali rende le piccole labbra e l'ingresso della vagina (il vestibolo) più vulnerabili alle infiammazioni. I peli talvolta non crescono più in modo corretto, rimangono fini e fragili e soprattutto possono incistarsi, creando bruciori e pruriti che l'uso di pantaloni attillati o di biancheria sintetica possono peggiorare».



«Se il flusso è regolare sia per quantità sia per frequenza, per esempio sempre ogni 28 o 30 giorni, è improbabile rimanere incinta perché i giorni delle mestruazioni non sono fertili. Bisogna però fare attenzione quando il flusso è diverso dal solito; per esempio è più scarso o compare molto prima del tempo oppure dopo, perché vuol dire che l'ovulazione è avvenuta in anticipo o in ritardo e non è più collocabile come al solito».

«VORREI CHIEDERE, MA MI VERGOGNO»

È POSSIBILE SVILUPPARE UN'ALLERGIA ALLO SPERMA?

«Questo è un falso mito. Il bruciore che molte donne lamentano dopo il rapporto sessuale non dipende da un'allergia allo sperma, ma dalla citolisi batterica, ossia un'eccessiva acidità del pH vaginale. Un pH vaginale leggermente acido è indice di benessere, ma se per qualche alterazione della flora batterica diventa troppo acido e rimane tale anche dopo l'arrivo degli spermatozoi che hanno un pH basico (e che quindi dovrebbero diluire l'acidità), la donna può avvertire sintomi infiammatori simili a quelli di un'allergia. In questi casi il ginecologo prescriverà prodotti capaci di modulare il pH vaginale».

CHE COSA PUÒ SIGNIFICARE IL SANGUINAMENTO DOPO UN AMPLESSO?

«Bisogna riferirlo subito al proprio ginecologo, perché può essere la spia di una malattia benigna del collo dell'utero, come un polipo, un fibroma* o una piaghetta, cioè una lesione che se continua a sanguinare può procurare infiammazioni, infezioni e a lungo andare persino lesioni tumorali. Il sanguinamento dopo un rapporto sessuale però può anche essere dovuto a una malattia maligna, che a maggior ragione va indagata immediatamente».

È NORMALE PROVARE DOLORE DURANTE IL RAPPORTO SESSUALE?

«No, non è normale, è sempre il segnale di qualcosa che non va. Però bisogna distinguere il dolore alla penetrazione, cioè all'ingresso del pene in vagina, dal dolore durante la penetrazione profonda. Nel primo caso la causa risiede in infezioni o in alterazioni ormonali che impediscono alla vagina di lubrificarsi a sufficienza, ma può anche essere ricondotta a modificazioni della muscolatura del pavimento pelvico* che, per via di lombalgie, stipsi, cistite cronica o paure inconsce, può essere costantemente contratta e procurare dolore. Nel secondo caso, quando invece il dolore è avvertito durante la penetrazione profonda, c'è qualcosa che non va nell'utero che può essere fibromatoso; nelle ovaie per la presenza di cisti o nell'endometrio, il tessuto di rivestimento dell'utero che, crescendo al di fuori della sua sede naturale, determina l'endometriosi, una malattia che riguarda il 7-8 per cento delle donne italiane».

Non temete di fare domande, perché anche quelle più stupide o banali possono aiutarvi a superare problemi ginecologici o sessuali



«Assolutamente no. È il comportamento più sbagliato. In media la frequenza dei rapporti sessuali dovrebbe essere di due volte alla settimana, perché 48-72 ore è il tempo che serve agli spermatozoi per rinnovarsi e non ristagnare nelle vie seminali. Poiché se ristagnano diventano più lenti, chi sta cercando di concepire un bambino non deve commettere l'errore di non avere rapporti per due settimane, per concentrarli tutti nei giorni più fertili, perché due o tre amplessi al giorno sono altrettanto inutili. In vista di una gravidanza, nel periodo dell'ovulazione occorre una pausa di almeno un giorno, per permettere così agli spermatozoi di rigenerarsi e rin vigorirsi».



**DA CHE COSA PUÒ
DIPENDERE L'INCAPACITÀ
DI RAGGIUNGERE L'ORGASMO?**

«È legata soprattutto ad aspetti psico-relazionali. Alcune donne provano solo piccoli orgasmi o sono del tutto anorgasmiche, perché inconsciamente hanno paura a lasciarsi andare e ad affidarsi all'altro. Temono che un'emozione così breve ma così intensa e travolgente come l'orgasmo possa possederle e

rapirle completamente. Molte donne oggi hanno bisogno di tenere tutto sotto controllo e per alcune perdere questa capacità anche solo per pochi secondi rappresenta un problema insormontabile. Lasciarsi andare potrebbe comportare il rischio per esempio di rimanere incinte oppure potrebbe voler

dire accogliere un maschio che sanno non essere un buon partner per la vita né un ipotetico buon padre. Poi ci sono anche donne che hanno smesso di provare l'orgasmo dopo un parto complesso o un intervento di chirurgia che ha compromesso la tonicità muscolare del pavimento pelvico*».

IN LIBRERIA



IL TUO GINECOLOGO IN TASCA, LISSA RANKIN, NEWTON COMPTON
Quante domande vi siete poste come donne o come mamme, ma non avete mai avuto il coraggio di affrontare? Finalmente in questo libro ironico tutte le risposte schiette e documentatissime.



IL MIO CORPO. BODY DRAMA, NANCY AMANDA REDD, GIUNTI
Un manuale rivoluzionario che spazza via incertezze e false informazioni. A metà tra il testo di medicina e un teen magazine, racconta il corpo femminile come non è mai stato fatto prima.



IL SESSO. MANUALE D'ISTRUZIONI, FELICIA ZOPOL, KOWALSKY
Una celebre sessuologa americana affronta tutti gli interrogativi piccanti con irriverenza ma con autorevolezza. Per saperne di più e vivere una sessualità più consapevole.

«VORREI CHIEDERE, MA MI VERGOGNO»

ECCITAZIONE SENZA LUBRIFICAZIONE: PERCHÉ ACCADE?

«Esistono persone che quando si eccitano sentono affluire più sangue alle zone genitali, ma poi per un riflesso neurovascolare non riescono a tradurre questa risposta vascolare in una di tipo neurochimico, cioè producendo la sostanza lubrificante, indispensabile durante il rapporto sessuale. La lubrificazione di base, quella che serve a tenere la vagina bagnata e a non farla seccare, è prodotta da numerose ghiandole, tra cui quella del Bartolini. Se questa lubrificazione è scarsa e non diventa copiosa durante l'eccitazione vuol dire che la risposta neurochimica è stata alterata per esempio dagli or-

moni estrogeni o androgeni di una pillola anticoncezionale poco adatta oppure dalla menopausa. Per contrastare la secchezza vaginale che rende doloroso il rapporto sono utili i gel specifici che si trovano in farmacia ma anche nella grande distribuzione, purché però non siano tra quelli stimolanti, che contengono sostanze che alla lunga possono provocare bruciori e infiammazioni. Se la situazione non si risolve bisogna indagare la causa e poi eventualmente cominciare, su consiglio ginecologico, una cura a base di ormoni da introdurre in vagina, per esempio sotto forma di ovuli».

È NORMALE CHE I BAMBINI SI MASTURBINO?

«È normalissimo ed è una pratica che non va censurata. I maschietti si toccano già dopo i sei-otto mesi di vita, ma l'istinto reale inizia intorno ai due-tre anni. Poi con lo sviluppo, sotto l'azione del testosterone, il ragazzino collega il cervello al suo organo genitale e apprende come questo può dargli piacere. Le bimbe invece verso gli otto-nove anni iniziano ad avere la percezione dei propri genitali quando questi, sotto l'azione dei primi ormoni, cominciano a bagnarsi, soprattutto alla sera. È questo che in genere le orienta verso la scoperta del sesso, favorita anche dalla comparsa dei primi peli pubici e anche dal piacere che può procurare lavarsi da sole. Sin da bambine, imparare a procurarsi delle sensazioni da sé è fondamentale per approcciarsi serenamente alla sessualità negli anni a venire. La zona intima femminile è quasi tutta nascosta e inibire o colpevolizzarne l'esplorazione può rappresentare un fattore di rischio per tematiche di blocco da adulte. L'autoerotismo rappresenta un problema solo quando porta alla chiusura nella relazione con l'altro, cioè quando potendo raggiungere il piacere da soli si crede di non avere più bisogno di nessuno».

ANTIBIOTICI O ALTRI FARMACI POSSONO RENDERE INEFFICACE LA PILLOLA?



«Alcuni antibiotici di vecchia generazione sì, ma quelli prescritti attualmente possono al massimo dare spotting*. Se effettivamente dovessero verificarsi queste perdite di sangue è meglio usare la contraccezione di barriera, cioè il preservativo, perché vuol dire che la pillola anticoncezionale può aver perso la sua efficacia. Non danno alcun problema invece i farmaci comuni come gli analgesici o gli antinfiammatori, usati abitualmente per il mal di testa, i dolori mestruali o le fitte alla schiena. Possono invece creare interferenze le cure lunghe di malattie croniche, come quelle con gli antiepilettici, ma anche con gli antimicotici. Quindi meglio chiedere sempre al medico».

CHE COSA SI RISCHIA A DIMENTICARE INSERITO UN ASSORBENTE INTERNO?

«Non è un'eventualità così frequente perché ogni assorbente interno ha un filo esterno che pende e che è difficile non vedere. Tuttavia, si rischiano infezioni anche serie, perché il sangue coagulato è facilmente aggredibile da batteri che possono andare in circolo e creare dei problemi come la sindrome da shock tossico», per fortuna molto rara».

CHE ODORE DEVE AVERE O NON AVERE LA VAGINA?

«In teoria la vagina non deve avere odore. O meglio, ogni donna ne ha uno che fisiologicamente la contraddistingue e che non va mai corretto né con deodoranti né con detergenti profumati, che possono avere un'azione irritante. Non vanno mai usate neanche le lavande vaginali, a meno che non sia il ginecologo a prescriberle, perché la vagina è un organo autopulente e non ne ha bisogno. Per l'igiene intima quindi è sufficiente usare un detergente che abbia un pH acido tipo 3.5 nel periodo delle mestruazioni e più neutro (4,5-5,5) nei giorni normali o se si è in menopausa. Quando invece la vagina ha un odore intenso vuol dire che c'è una vaginosi batterica, cioè una delle infezioni più frequenti tra le donne, che va curata con antibiotici e con prodotti che riequilibrano la flora batterica vaginale».



ESISTE DAVVERO LA FLATULENZA VAGINALE?

«La fuoriuscita di bolle d'aria che qualche volta può verificarsi durante un rapporto sessuale dipende dal pene che quando entra in vagina può creare una sorta di sottovuoto. Può succedere che durante il movimento queste bolle d'aria scoppino dando la sensazione di perdere aria dalla vagina. Alcuni la assimilano alla flatulenza vera e propria, perché notano un cattivo odore, ma questo, quando c'è, è dovuto alla Gardnerella. Si tratta di un batterio che vive abitualmente nell'ecosistema vaginale, ma che quando prolifera, per via di un calo di lattobacilli, come per esempio prima e dopo il flusso mestruale, dà cattivo odore».

Claudia Cannone

UN IMENE CHE NON SANGUINA NON SI È ROTTO?

«La vagina immatura delle bimbe non è protetta dall'azione degli ormoni ed è più vulnerabile alle infezioni. Esiste però una membrana, l'imene, che somiglia a una tenda sottile che serve proprio a proteggerla sin dal vestibolo, ma che al tempo stesso permette la fuoriuscita del sangue mestruale. Al primo rapporto sessuale la rottura dell'imene, che rappresenta un passaggio importante nell'acquisizione dell'identità sessuale di ogni donna, può essere dolorosa o avvenire in maniera del tutto indolore. Ci sono imeni più elastici e altri più fibrosi che sanguinano molto appena si rompono, ma ogni donna ha una membrana diversa e non è affatto un brutto segno se non sanguina e non fa male quando si lacera. Dato il suo ruolo protettivo, sarebbe meglio rimanesse integra fino a 15-16 anni».

ABCDizionario

FIBROMA: tumore benigno.

PAVIMENTO PELVICO: formazione anatomica costituita da muscoli e da legamenti disposti in modo da svolgere una tripla funzione: sostenere gli organi che sono all'interno della pelvi, permettere il passaggio del feto durante il parto e svolgere un'azione simil sfinterica per l'uretra, la vagina e il retto.

SINDROME DA SHOCK TOSSICO: malattia rara ma grave causata dalle tossine prodotte dal batterio Staphylococcus aureus che si trova comunemente nella vagina. Si manifesta tra l'altro con febbre alta improvvisa, vomito e vertigini.

SPOTTING: perdite di sangue tra una mestruazione e l'altra.